

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата 02.07.2026

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Приказ № 1 от 02.07.2026г.
Г.О. НАЛЬЧИК КБР

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	10,50	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	407,0	6,9	5,1	35,3	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	4,2	20,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	4,2	20,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшенной крупой, со сметаной	200,0	5,8	5,5	18,6	117,8	86
Биточки рыбные запеченные с соусом	80/30	6,4	9,2	12,6	193,0	271/366
Макароны отварные с маслом сливочным	150\5	3,6	2,7	15,9	149,5	335
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	ПР
Итого обед:	715,0	22,0	18,4	99,9	710,1	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Итого полдник:	230,0	9,7	12,9	68,6	215,0	
Всего за день:	1392,0	43,6	40,6	224,5	1331,8	

Допустимым отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимым отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ДОУ. В.А.Шубелькин, Москва 2016.